

Keberkesanan Program Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kuasa Pemain Badminton ke atas Ketinggian Lompatan

Mohd Hafizullah Amin Mat Noor, Hafizah Harun
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Latihan pliometrik mampu untuk menghasilkan kuasa eksplosif. Walaupun latihan ini mudah untuk dipelajari, tetapi ia perlu dilakukan dengan betul bagi mengelakkan daripada seseorang itu mendapat kecederaan terutamanya kecederaan otot kaki iaitu Achilles Tendon. Dalam permainan badminton, kuasa eksplosif kaki amat diperlukan semasa melakukan kemahiran smesy. Tujuan kajian yang dilakukan adalah untuk melihat kesan pliometrik ke atas peningkatan kuasa kaki pemain badminton. 7 orang subjek terlibat dalam kajian (4 orang pemain badminton kelab Kembar Sport dan 3 orang pemain badminton UTM) dibahagikan secara arwak kepada 3 kumpulan iaitu kumpulan latihan pliometrik Box Jump 1 (BJ1), kumpulan pliometrik Box Jump 2 dan Spike Jump (BJ2SJ) dan juga kumpulan kawalan (K). Ujian pra dan ujian post lompatan menegak dengan menggunakan kaedah Ujian Seagent Jump dijadikan sebagai pengukur bagi melihat peningkatan kuasa kaki selepas 4 minggu program latihan. Keputusan kajian bagi kumpulan BJ1 menunjukkan skor min ujian sebelum (pre-test) mean \pm SD (246.00 \pm 28.58), berbanding dengan skor ujian selepas (post-test) mean \pm SD (253.67 \pm 34.08), menunjukkan perbezaan tidak signifikan ($p \geq 0.05$) dengan t-test 0.57. Keputusan kajian bagi kumpulan BJ2SJ menunjukkan skor min ujian sebelum (pre-test) mean \pm SD (247.67 \pm 47.44), berbanding skor min ujian selepas (post-test) mean \pm SD (268.00 \pm 51.22) menunjukkan perbezaan signifikan ($p > 0.05$) dengan t-test 0.01, manakala kumpulan K tiada perubahan. Daripada keputusan yang diperolehi, menunjukkan bahawa program latihan yang menggabungkan BJ2SJ dilihat efektif untuk sukan yang memerlukan aspek ketinggian dan juga pergerakan tangan yang selari.